

<<成语养生>>

图书基本信息

书名：<<成语养生>>

13位ISBN编号：9787807092490

10位ISBN编号：7807092491

出版时间：1970-1

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：杨国安

页数：251

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<成语养生>>

前言

八卦是《周易》中的八种基本图形，它们最初是由三根阴爻（一一）和阳爻（一）组成的。

阴阳相重，阴阳和合形成八卦。

而八卦上下重叠，可演为六十四卦。

八卦被人们誉为“无字天书”，它“极天地之渊蕴，究人事之始终”，是自然界和人类社会诸现象的原始记载。

自古以来，八卦是《周易》的核心，它是中国古代神秘而伟大智慧的结晶，被认为是中国文化的本源。

历经数千年的历史坎坷，几度兴衰，但它仍以其博大精深，耸立于人类文化之林，对人类思维科学、社会科学和自然科学产生着深刻的影响。

近年来，海内外掀起一股“周易热”、“八卦热”，更使八卦的研究和运用得到普及和发展。

《周易》运用八卦，探测生命的玄秘，是史无前例的生命科学理论。

国际《周易》学会会长成中英教授说：“《周易》是生命的学问，宇宙的真理，文化的智慧，价值的源泉。

”它仰极天文，俯通地理，中穷万物，从阴阳变化探究宇宙的变易；“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生”。

<<成语养生>>

内容概要

“民俗养生”是养生文化和民俗文化相结合的产物，它以大健康观为基础，通过介绍中国五十种最具有代表性、广泛性的民间风俗，取其传统的养生保健精华，把传统养生学、传统医学和现代医学以及相关学科理论结合起来，详细而通俗地阐释了节日民俗、时令民俗、饮食民俗、体育民俗、婚育民俗、日常民俗以及卫生民俗中的养生保健知识，以指导现代人在现实生活中弘扬传统文化精华，继承传统养生方法。

<<成语养生>>

书籍目录

前言引子：伏羲始作八卦八卦：宇宙和生命的模拟一、八卦的生成过程二、八卦的生命类象乾卦坤卦震卦巽卦坎卦离卦艮卦兑卦六十四卦的形成一、六十四卦名称和卦画二、六十四卦的本质天下奇书：《周易》一、《周易》的结构体例二、《周易》的思想体系神奇的生命科学一、八卦与生殖文化八卦中的生殖崇拜性器官和性行为婚媾婚姻和生育二、八卦与医药卫生人体解剖与生理疾病与防治三、八卦与日常生活饮食之道安居乐业服饰美容生活环境四、八卦与心理健康心理与健康社会心理规范四象与个性分类五、八卦与气功八卦行功功法太极钟功法解卦：六十四卦和粥生指引一、调整你的“生命节律”——乾卦蚕：刚健积极自强不息二、生命之静养——坤卦：气势宏阔安静柔顺三、安居繁衍——屯卦：草木萌生烦恼艰难四、造就聪明的下一代——蒙卦蚕：幼稚蒙昧启蒙教化五、忍者寿——需卦：等待时机忍耐克制六、不争辩益健康——讼卦：争讼裁决避免争辩七、用贤人身心健——师卦：群体集团用人之道八、心理容乃健康——比卦：亲比和睦人际交善九、止忧郁心有圆月——小畜卦：稍事停留蓄积能量十、胸怀坦荡乃健康——履卦：履行执礼待人处事十一、中年保健最紧要——泰卦：通泰安祥对立统一十二、秋日养生有讲究——否卦：闭塞否定韬晦避难十三、驱疑去妒保平安——同人卦：志同道合广交朋友十四、万物生长靠太阳——大有卦：红日高照健康向上十五、谦谦君子自安康——谦卦：谦逊虚心发挥成就十六、耽于安乐难健康——豫卦：悦乐安逸适可而止十七、顺时择善而从——随卦：顺从天时择善随和十八、事端起治未病——蛊卦：惑乱腐败多事多难十九、待人以诚身心和谐——临卦：真诚亲近把握时机二十、善察生命之环境——观卦：观察凝视高瞻远瞩二十一、细咀嚼利肠胃——噬嗑卦：真诚亲近把握时机二十二、装饰打扮讲健康——贲卦：花纹装饰打扮化妆二十三、床与健康——剥卦：剥落侵蚀剥有床象……

<<成语养生>>

章节摘录

恩格斯说，人类社会生产包括两个方面：“一方面是生活资料即食物、衣服、住房以及为此所必需的工具有的生产；另一方面是人类自身的生产，即种的繁衍。

”（《马克思恩格斯选集》卷4）。

人类文化就是建立在这两种生产的基础之上的，而人自身的生产即种的繁衍与“性”密不可分地联系在一起，性即是生命的基础，也是一种人类文化符号。

在原始的蒙昧时代，人类狂热地崇拜性和生殖，自然界的许多事物都与男女生殖器官联系在一起，并在渲泄生物本能的同时，升华为一种文化现象，《周易》正是这种狂热冲动的结果。

八卦中的生殖崇拜八卦“近取诸身”，其阴阳两爻即“一”阳爻和“一一”阴爻是男女性生殖器的符号。

正如郭沫若说：“八卦的根底我们很鲜明地可以看出，是生殖器崇拜的子遗，由‘一’以象男根，分而为‘一一’以象女阴，由此演出男女、父母、阴阳、刚柔、天地的观念。

”这是最初“天人合一”观念的形成，也是生殖文化的原始记录。

《周易》用阴爻“一一”和阳爻“一”排列组合成八卦，八卦两两相重为六十四卦，进而演为三百八十四爻，标志着阴阳两性生育出天地间的万事万物。

在这八种基本卦形中，乾坤两卦为父母，其余六卦为其子女，它们都有男女之别，且两性相对，老少相称，互相对应而成配偶关系，其中震为长男一巽为长女；坎为中男一离为中女；艮为少男一兑为少女，而男女的区别是以卦的阴阳数为基础来区分的，皆阴为女卦，皆阳为男卦；只一阴为女卦，只一阳为男卦，即所谓“阳卦多阴爻，阴卦多阳爻。

”不仅如此，八卦还“远取诸物”，它认为天地宇宙间的万物都有阴阳之分，如同人类有男女之别，如天为阳，地为阴；日为阳，月为阴；山为阳，泽为阴等等。

因此，可以说《周易》中的阴阳八卦是从人类生殖现象对自然界普遍生命力的模拟，如《周易·系辞》所说“易与天地准”，因男女而繁衍人类，因天地而化醇万物。

于是，人类的生殖崇拜就有了许多兴象之物，人类在大自然面前把自己所认识的事物，都因生殖崇拜的狂热冲动而抹上“性”的色彩。

《周易》中对山和泽、云和雨、日和月、天和地的崇拜，都集中反应在男女交媾的生殖崇拜之中……

（1）山和泽的崇拜。

在生殖崇拜意义上，山象征男性生殖器官，泽代表女性生殖器官。

《周易·咸卦》就有“泽山成”之说，它表示少男少女的性行为。

咸卦形为上兑“兰”，为泽、为少女；下艮“三三”为山，为少男；其阴气下沉，阳气上升，则有“柔上而刚下，二气感应以相与”（《周易·咸·传》），于是，山泽通气，然后变化既成万物（《周易·说卦》），可见，山与泽是生殖万物的象征。

它是男女交媾的雅致说法，是古人关于天地在暴雨中交感的奇特生命行为。

“雨”为男子射出的精液，“云”是女人阴道分泌物。

《周易·乾·象》说：“云行雨施，品物流行。

”就形象生动地描述了创造生命的交媾行为。

《周易·小畜》和《周易·睽》都有“云雨”的记载。

（3）日和月的崇拜。

《周易》之“易”，本为日月之象，《周易·系辞》说：“易者，象也；象者，像也”。

“悬象著明，莫大乎日月”，这是对日月的赞美；“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉。

”这既是日月相推的描写，也是男女交媾的模拟；“易，穷则变，变则通，通则久。

”这“易”的穷、变、通包涵着日月往来相推的深刻取象，而易一日月相推一易的穷、变、通就是对男女交媾的生殖崇拜的讴歌。

（4）天和地的崇拜。

《周易》以乾卦为首，并赞美其“元亨利贞”，《周易·乾·象》也说：“大哉乾元，万物资始，乃统天。

<<成语养生>>

云行雨施，品物流行……”乾为天，通过对乾一天的崇拜，体现出人类对天的生命力的特殊情感。与乾相联系的是坤，坤为地，“至哉坤元，万物资生，甩顺承天。

”可见天与地如同人类的男女。

泰卦则称“天地交，泰”（《周易·泰-象》），其卦形为乾下坤上，表示阴气下沉，阳气上升，乾坤相交，阴阳相感。

这是由天地而引发的生殖崇拜。

恩斯特·卡西尔说：“中国是标准的祖先崇拜的国家，在那里我们可以研究祖先崇拜的一切基本特征和一切特殊含义。

”

<<成语养生>>

编辑推荐

《易理养生》：避凶趋吉，常乐永康。

自古以来，易经被认为是神秘的“天书”，它“极天地之渊蕴，究人事之始终”，是宇宙和生命的模拟。

近年来，海内外掀起的“易经热”经久不衰，使易经在中医养生杏林尽显风骚，风靡全球。这是人类文化的奇迹！

<<成语养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>